

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

г. Ростов-на-Дону

Управление образования города Ростова-на-Дону

МБОУ "Школа № 49"

РАССМОТРЕНО

**МО учителей ОБЖ и
физической культуры**

Белоножко Е.Г.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Методический Совет

Баянова М.В.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**директор МБОУ
"Школа № 49"**

Якушева И.В.
Приказ №175 от «31» 08
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

(для 1-4 классов)

г. Ростов-на-Дону 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Детский Фитнес»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Свообразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Детский фитнес») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального основного общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебнометодического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Цель и задачи изучения модуля «Детский Фитнес»

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития

фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики; укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности; популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой; способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в **1 – 4 классе** 5 – 9 и 10 – 11 классах

общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

При планировании занятий в МБОУ « Школа № 49» в спортивном зале детский фитнес на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования (1 -4

классе) изучение детский фитнес предполагается в объеме по 34 часа в каждом классе. 1 час(0.5) в неделю

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного общего и среднего (полного) образования.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Детский-ФИТНЕС»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О «ДЕТСКИЙ-ФИТНЕС»

1-4 класс

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнеса эробикой.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-4 класс

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1-4 класс Классическая аэробика

Базовые элементы низкой интенсивности (Lowimpact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики .

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него

Хореографическая и музыкальная подготовка 1-4 класс

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «Детский Фитнес»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:*

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни; владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности; понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнесаэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении

тестовых упражнений по физической культуре; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробикой; осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые *метапредметные результаты* на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые *предметные результаты* на уровне начального общего образования:

формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России; формирование представлений о роли и значении занятий

фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок; выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги; знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики; умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него; формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений; владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «Детский -Фитнес»

2а класс

Раздел	Кол-во часов	ЭОР
Знания о фитнес-аэробике	(в ходе урока)	ffarsport.ru/
Способы самостоятельной деятельности	4	http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	25	http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА
<i>Хореографическая и музыкальная подготовка, 4 часа</i>	5	www.pedlib.ru

3а,3бкласс

Раздел	Кол-во часов	ЭОР
Знания о фитнес-аэробике	(в ходе урока)	ffarsport.ru/
Способы самостоятельной деятельности	4	http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	25	http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА
<i>Хореографическая и музыкальная подготовка, 4 часа</i>	5	www.pedlib.ru

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

1. 1.Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. *Защиторский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
6. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
7. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
9. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ.ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
10. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.
11. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.:

РГУФСиТ, 2010. – 11 с.

12. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург, 2009 - 46 с.

13. Смолевский, В.М. Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.

14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.

Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

15. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.

16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий – М.:

Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

17. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с., ил.

18. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.

19. Francis L., Francis P., Miller G. Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
6. Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-технического обеспечения модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitchcontrol, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic) стойка для музыкального оборудования Микрофоны (в том числе головные)	Д	
Аудиозаписи и видеозаписи	Д	
Бревно напольное (3 м)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая ()	П	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	К	
Аптечка	Д	
Мат гимнастический	Ф	Размер – 2х1х0,1 м
Коврик индивидуальный	К	min 120х60 см
Гантели	К	Вес 0, 25 кг пары
Гантели	К	Вес 0, 50 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 00 кг пары
Гантели	К	Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары
Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Мячи fitball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fitball	Ф	Диаметр 55 см.

Степ-платформы	К	Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты (15, 20, 25 см), размеры в сложенном состоянии: 900х350х150 мм,
----------------	---	--

Календарно тематическое планирование

2а класс

№	Дата урока	Тема урока	Кол-во часов	виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Вводное занятие. Понятие «фитнес». Основные требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности.	1(0.5)	Краткое знакомство с целями и задачами первого года обучения, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2		Профилактика травматизма. Аэробика – составляющая фитнеса.	1(0.5)	Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3		Аэробика. Базовые шаги.	1(0.5)	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Step-touch	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4		Дыхательная система человека. Виды дыхания. Базовые шаги.	1(0.5)	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики V-step	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5		Составление аэробных комбинаций. Разминка. Основная часть. Заминка.	1(0.5)	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Scoop	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6		Составление аэробных комбинаций. Упражнения для мышц живота и спины.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, и гибкость и т.д.,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7		Постановка аэробных комбинаций. Упражнения для мышц живота и спины.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8		Разучивание аэробных комбинаций с применением перемещений, поворотов и движений рук. Упражнения для мышц живота и спины.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				качества, как: сила, выносливость , резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.		
9		Опорно-двигательная система человека. Фитбол.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10		. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнеса. Фитбол.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д. Комбинированный урок	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11		Использование фитбола в разминке. Фитбол.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12		Составление комбинаций с	1(0.5)	Обучение	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

		использованием фитбола в основной части..		базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	работа;	edu.ru https://uchi.ru/
13		Осанка человека. Навык правильной осанки. Специальные упражнения для укрепления мышц спины.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14		Корректирующая гимнастика.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15		Фитбол.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16		Корректирующая гимнастика с использованием фитбола.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

				среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.		https://uchi.ru/
17		Развитие чувства ритма, музыкальности, музыкально-ритмической координации. Фитбол.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18		Зрение. Функции зрения. Зрительная гимнастика. Фитбол.	1(0.5)	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19		Дыхание человека. Дыхательная гимнастика. Аэробика - базовые шаги. Фитбол - основная часть.	1(0.5)	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20		Степ-аэробика. Базовые шаги.	1(0.5)	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21		Степ-аэробика. Базовые шаги. Составление и разучивание комбинаций	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

22		Режим дня. Степ-аэробика. Разучивание комбинаций.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23		Корректирующая гимнастика.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24		Культура питания. Футбол.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25		Степ-аэробика.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26		Общеоздоровительная танцевальная аэробика с применением разнообразного фитнес-оборудования	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27		Аэробика. Базовые шаги. Зачёт.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28		Степ-аэробика. Игры.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29		Досуг и его планирование. Понятие активного образа жизни. Футбол. Зачёт.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30		Гимнастика с использованием инвентаря для художественной гимнастики.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.		
31		Корректирующая гимнастика.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32		Контрольное занятие знаний и умений. Самоуправление.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,различных переворотов.Исполнение колеса,мостика.итд.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33		Степ-аэробика. Игры.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34		Занятие-обобщение пройденного материала. Мониторинг.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
		Всего часов по программе -34				

Календарно тематическое планирование

За,3б класс

№	Дата урока	Тема урока	Кол-во часов	виды деятельности	Виды, формы контро	Электронные (цифровые)
---	------------	------------	--------------	-------------------	--------------------	------------------------

					ля) образовательные ресурсы
1		Вводное занятие. Понятие «фитнес». Основные требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности.	1(0.5)	Краткое знакомство с целями и задачами первого года обучения, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2		Профилактика травматизма. Аэробика – составляющая фитнеса.	1(0.5)	Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3		Аэробика. Базовые шаги.	1(0.5)	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Step-touch	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4		Дыхательная система человека. Виды дыхания. Базовые шаги.	1(0.5)	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики V-step	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5		Составление аэробных комбинаций. Разминка. Основная часть. Заминка.	1(0.5)	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики Scoop	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

6		Составление аэробных комбинаций. Упражнения для мышц живота и спины.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, и гибкость и т.д.,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7		Постановка аэробных комбинаций. Упражнения для мышц живота и спины.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8		Разучивание аэробных комбинаций с применением перемещений, поворотов и движений рук. Упражнения для мышц живота и спины.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9		Опорно-двигательная система человека. Фитбол.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				и т.д.		
10		. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнеса. Фитбол.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д. Комбинированный урок	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11		Использование фитбола в разминке. Фитбол.	1(0.5)	ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12		Составление комбинаций с использованием фитбола в основной части..	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13		Осанка человека. Навык правильной осанки. Специальные упражнения для укрепления мышц спины.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14		Корректирующая гимнастика.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.		
15		Фитбол.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16		Корректирующая гимнастика с использованием фитбола.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17		Развитие чувства ритма, музыкальности, музыкально-ритмической координации. Фитбол.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18		Зрение. Функции зрения. Зрительная гимнастика. Фитбол.	1(0.5)	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19		Дыхание человека. Дыхательная гимнастика. Аэробика - базовые шаги. Фитбол - основная часть.	1(0.5)	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				расслабление.		
20		Степ-аэробика. Базовые шаги.	1(0.5)	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21		Степ-аэробика. Базовые шаги. Составление и разучивание комбинаций	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22		Режим дня. Степ-аэробика. Разучивание комбинаций.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23		Корректирующая гимнастика.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24		Культура питания. Фитбол.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25		Степ-аэробика.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26		Общеоздоровительная танцевальная аэробика с применением разнообразного фитнес-оборудования	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27		Аэробика. Базовые шаги. Зачёт.	1(0.5)	Закрепление изученных базовых шагов фитнес (Step touch, V-step. Scoop)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28		Степ-аэробика. Игры.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы. Изучение коробочки, березки, кувырков, раз	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				личных переворотов.Исполне ние колеса,мостика.итд.		
29		Досуг и его планирование. Понятие активного образа жизни. Фитбол. Зачёт.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,раз личных переворотов.Исполне ние колеса,мостика.итд.	Практич еская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
30		Гимнастика с использованием инвентаря для художественной гимнастики.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,раз личных переворотов.Исполне ние колеса,мостика.итд.	Практич еская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
31		Корректирующая гимнастика.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,раз личных переворотов.Исполне ние колеса,мостика.итд.	Практич еская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
32		Контрольное занятие знаний и умений. Самоуправление.	1(0.5)	Акробатические и гимнастические элементы.Изучение коробочки, березки,кувырков,раз личных переворотов.Исполне ние колеса,мостика.итд.	Практич еская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
33		Степ-аэробика. Игры.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук. Повторение движений на координацию.	Практич еская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
34		Занятие-обобщение пройденного материала. Мониторинг.	1(0.5)	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с	Практич еская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/

				движениями рук. Повторение движений на координацию.		
		Всего часов по программе - 34				